



聖公會李兆強小學
2015/2016 年度
「健康校園」通訊(1)



主題一 脊骨健康

健康是學習的基礎，為使學生能擁有健康的體魄，並在五育方面得到均衡的發展，學校本年度繼續推行「健康校園」計劃，希望透過全校系統性的推廣及校內外活動，以及整體健康學習環境，增強學生關注自己身體、心靈及社交健康的發展。

而即將進行「脊骨健康齊齊做」及「齊來『磅』書包」兩項活動。有見脊柱側彎症及「寒背」的現象問題日趨嚴重，故特意由26/10（一）起，於早禱時間與本校學生一同進行由兒童脊科基金推介的「護脊操」。另外，亦將於27/10（二）至30/10（五）期間，於早上返學時間替同學量度書包的重量，希望藉此讓學童多注意脊骨健康，從而改善身體素質，亦希望家長能多鼓勵子女，積極參與活動。有關活動內容詳列如下：

(一) 「脊骨健康齊齊做」

活動內容：

1. 推介的「護脊操」：

a. 護脊操共分為三組：

- 閃星星組（反斗星、扭扭星及彈彈星）
- 我要高飛（大麻鷹、啄木鳥及花蝴蝶）
- 挑戰星（彈弓星、旋轉星及三角星）

（有關護脊操整套動作，可於下列網址查看：

http://www.skhlsk.edu.hk/tc_chi/curriculum/curriculum_health.asp)

b. 建議兒童每日花3至5分鐘做「護脊操」，藉此改善脊骨健康。

(二) 「齊來『磅』書包」活動：

1. 根據教育局建議，同學的書包重量不應佔身體重量的15%或以上。

2. 減輕書包重量的方法：

- a. 建議家長選用質料較輕的書包、文具和其他用品。
- b. 每天按時間表和學校的指示執拾書包。
- c. 避免攜帶不必要的課本、練習簿和用具回校。

3. 「齊來『磅』書包」活動：

日期：27/10（二）至30/10（五）

活動內容：於早上上學期間（7:40a.m. 前），在校門作書包重量抽樣檢查，希望藉此鼓勵同學常常執整自己的書包，

4. 家長支持行動：

- a. 鼓勵孩子，並與他們一起進行「護脊操」
- b. 叮囑孩子每天執拾書包，以及多用有護脊功能的袋。
- c. 教導孩子校內活動完結後，仍須努力繼續實踐，建立健康的生活模式。

希望家長能多作鼓勵與支持，使學生自幼養成良好的健康生活習慣，讓他們健康快樂成長。

2015年10月23日

有關健康校園資料，請於學校網址（<http://www.skhlsk.edu.hk/>）查看。